



UK Health  
Security  
Agency

# Bezpieczne życie z zakażeniami dróg oddechowych, w tym COVID-19

Ucząc się żyć bezpiecznie z koronawirusem wywołującym COVID-19, wszyscy możemy podjąć działania, które pomogą w zmniejszeniu ryzyka zarażenia się tą chorobą oraz przeniesienia jej na innych. Działania te pomogą także w ograniczeniu rozprzestrzeniania się innych zakażeń dróg oddechowych, takich jak grypa, którymi łatwo jest się zarazić i które mogą powodować poważne pogorszenie stanu zdrowia u niektórych osób.

COVID-19 i inne zakażenia dróg oddechowych, takie jak grypa, łatwo się rozprzestrzeniają i mogą mieć ciężki przebieg u niektórych osób. Można być zakażonym wirusem oddechowym, takim jak koronawirus wywołujący COVID-19, i nie mieć żadnych objawów, ale mimo to przenosić zakażenie na innych.

Ryzyko zarażenia się lub przekazania COVID-19 innym jest najwyższe, gdy osoba zakażona przebywa w pobliżu innych osób lub dzieli z nimi zamkniętą i/lub słabo wentylowaną przestrzeń. Kiedy osoba z wirusowym zakażeniem dróg oddechowych, takim jak COVID-19, oddycha, mówi, kaszle lub kicha, rozpyla małe cząstki zawierające wirusa, który wywołuje tę chorobę. Cząstki te mogą dostać się do organizmu innej osoby przez drogi oddechowe podczas wdechu lub przez kontakt z jej oczami, nosem lub ustami. Mogą także osiadać na powierzchniach i przenosić się z osoby na osobę poprzez dotyk.

Nie zawsze wiadomo, czy osoby, z którymi mamy kontakt są w [grupie wyższego ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia dróg oddechowych, w tym COVID-19](#). Mogą to być osoby nieznajome (np. siedzące obok w środkach transportu publicznego) lub osoby, z którymi ma się regularny kontakt (np. znajomi i współpracownicy).

W codziennym życiu można podejmować proste działania, które pomogą ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19 i innych zakażeń dróg oddechowych oraz chronić osoby najbardziej zagrożone. Do działań tych należą:

1. przyjęcie szczepionki
2. zapewnienie dopływu świeżego powietrza
3. dbanie o higienę:
  - regularne mycie
  - zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu i kichania
  - częste czyszczenie swojego otoczenia
4. zasłanianie twarzy osłoną lub maseczką chirurgiczną.

Osłony twarzy i maseczki chirurgiczne mogą przyczynić się do zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się zakażenia na inne osoby, zwłaszcza w zatłoczonych i zamkniętych pomieszczeniach, a także mogą uchronić noszące je osoby przed zakażeniem niektórymi wirusami oddechowymi.

Osoby, u których występują objawy zakażenia dróg oddechowych, na przykład COVID-19, i które mają wysoką temperaturę lub nie czują się na tyle dobrze, aby iść do pracy lub wykonywać zwykłe czynności, powinny starać się pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi.

Dostępne są [wytyczne dotyczące działań, które można podjąć w celu ochrony innych osób w przypadku złego samopoczucia z objawami zakażenia układu oddechowego, w tym COVID-19](#).

## **1. Przyjęcie szczepionki**

Szczepionki stanowią naszą najlepszą ochronę przed COVID-19 i innymi zakażeniami dróg oddechowych, takimi jak grypa. Zapewniają one dobrą ochronę przed hospitalizacją i śmiercią. Zmniejszają także ryzyko wystąpienia długotrwałych objawów. Szczepionki przeciwko

COVID-19 są bezpieczne i skuteczne, a programy szczepień podlegają stałemu monitorowaniu.

Osoby, które są uprawnione do szczepienia i nie otrzymały jeszcze pełnego cyklu szczepienia przeciwko COVID-19, powinny [się zaszczepić](#). Pełny cykl szczepienia przeciwko COVID-19 zapewnia ochronę przed ciężkim przebiegiem choroby, w tym przed wariantem omikron, ochrona ta jednak z czasem zanika. Dawki przypominające w znacznym stopniu zwiększają skuteczność ochrony zapewnianej przez szczepionki. W przypadku otrzymania zaproszenia na szczepienie dawką przypominającą szczepionki COVID-19 należy z niego skorzystać.

Można być uprawnionym do innych szczepień, zwłaszcza gdy istnieje ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Należy zaszczepić się jak najszybciej.

[Więcej informacji na temat dostępnych szczepień i terminów ich przyjęcia można znaleźć na stronie internetowej NHS.](#)

## **2. Zapewnienie dopływu świeżego powietrza**

W niewietrzonych pomieszczeniach wirusy oddechowe mogą gromadzić się w powietrzu, zwiększając zagrożenie rozprzestrzeniania się COVID-19 i innych zakażeń dróg oddechowych, zwłaszcza jeżeli przebywa tam duża liczba osób zakażonych. Wirus może utrzymywać się w powietrzu również po wyjściu osoby zakażonej.

Spotkania na świeżym powietrzu w znacznym stopniu zmniejszają to ryzyko, ale nie zawsze są możliwe.

Zapewnienie dopływu świeżego powietrza do pomieszczenia przez otwarcie drzwi lub okna, chociażby na kilka minut, pozwala pozbyć się starego, nieświeżego powietrza, w którym mogą znajdować się cząstki wirusów, i zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się zakażeń. Nawiewniki (małe otwory wentylacyjne, zwykle w górnej części okna) lub kratki wentylacyjne mogą także służyć do stałego doprowadzania świeżego powietrza. Im więcej świeżego powietrza zostanie wprowadzone do pomieszczenia, tym szybciej zostaną z niego usunięte wszelkie wirusy.

Wietrzenie jest szczególnie ważne, jeśli któryś z domowników choruje na COVID-19 lub inne wirusowe zakażenie dróg oddechowych, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa. [Więcej wytycznych można znaleźć tutaj.](#)

Dobre wietrzenie niesie ze sobą korzyści zdrowotne, takie jak lepszy sen oraz mniej dni nieobecności w pracy lub w szkole.

Dostępne są dodatkowe zalecenia dotyczące [działań, jakie można podjąć w celu zapewnienia lepszej wentylacji.](#)

### **3. Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad higieny**

Przestrzeganie tych podstawowych zasad higieny pomoże w zapewnieniu ochrony sobie i innym przed zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19, jak również przed wieloma innymi powszechnymi zakażeniami – należy:

- zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania
- regularne mycie
- czyścić swoje otoczenie

[GermDefence](#) to przydatna strona internetowa, która może pomóc w ustaleniu sposobów ochrony siebie i innych osób w gospodarstwie domowym przed COVID-19. Zawiera ona naukowo potwierdzone porady dotyczące zmniejszenia ryzyka związanego z COVID-19 i innymi wirusami znajdującymi się w domach..

### **Należy zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania**

Podczas kaszlu i kichania zwiększa się ilość wydalanych cząstek, odległość, na jaką się przemieszczają oraz wydłuża się czas ich utrzymywania się w powietrzu. Kaszel i kichanie osoby zakażonej, która nie zasłania nosa i ust, w znacznym stopniu zwiększa ryzyko zarażenia innych osób z jej otoczenia. Zasłanianie nosa i ust znacznie ogranicza rozprzestrzenianie się cząstek zawierających wirusa.

Podczas kaszlu i kichania należy zasłaniać usta i nos jednorazowymi chusteczkami. Chusteczki należy wyrzucać do kosza na śmieci

i natychmiast umyć ręce lub użyć środka do odkażania rąk. W razie braku jednorazowej chusteczki należy kaszleć lub kichać w zgięcie łokcia, a nie w dłoń.

## **Mycie lub odkażanie rąk**

Ręce dotykają wielu powierzchni i mogą zostać skażone wirusami oraz innymi zarazkami, a następnie przenieść je do oczu, nosa i ust. Stamtąd mogą one wnikać do organizmu i wywołać zakażenie.

Mycie i odkażanie rąk usuwa z nich wirusy i inne zarazki, zmniejszając prawdopodobieństwo zakażenia w razie dotknięcia twarzy. Używanie wody z mydłem stanowi najskuteczniejszy sposób mycia rąk, szczególnie jeśli są wyraźnie zabrudzone. Jeśli woda z mydłem jest niedostępna, można korzystać ze środka do odkażania rąk. Należy robić to regularnie w ciągu dnia.

Dodatkowo należy myć ręce:

- po kaszlu, kichaniu lub wycieraniu nosa
- przed jedzeniem lub dotykaniem produktów żywnościowych
- po kontakcie z powierzchniami dotykanymi przez wiele osób, takimi jak poręcze, oraz pobycie w pomieszczeniach wspólnych, takich jak kuchnie i łazienki
- po powrocie do domu

## **Należy utrzymywać swoje otoczenie w czystości**

Powierzchnie i przedmioty również mogą być skażone koronawirusem wywołującym COVID-19 i innymi zarazkami, kiedy osoby zakażone dotykają ich lub nad nimi kaszlą, rozmawiają lub oddychają. Czyszczenie powierzchni zmniejsza ryzyko zarażenia się lub rozprzestrzeniania zakażeń.

Należy często czyścić powierzchnie w domu. Ze szczególną starannością należy czyścić powierzchnie, które są często dotykane, takie jak klamki, włączniki światła, powierzchnie robocze oraz urządzenia elektroniczne, takie jak piloty.

## 4. Kiedy należy zasłaniać twarz osłoną lub maseczką chirurgiczną

Zasłanianie twarzy osłoną lub maseczką chirurgiczną może zmniejszyć liczbę cząstek zawierających wirusy, które wydostają się z ust i nosa osoby z COVID-19 lub innym zakażeniem dróg oddechowych. Osłona twarzy może również chronić jej użytkownika przed zakażeniem niektórymi wirusami.

Kiedy należy zasłaniać twarz

- w razie bliskiego kontaktu z osobami z grupy wyższego ryzyka poważnego pogorszenia stanu zdrowia z powodu COVID-19 lub innego zakażenia dróg oddechowych
- w razie bliskiego kontaktu z innymi, na przykład w zatłoczonych i zamkniętych przestrzeniach, kiedy wskaźnik zachorowań na COVID-19 będzie wysoki
- w razie bliskiego kontaktu z innymi w zatłoczonych i zamkniętych przestrzeniach w okresie, gdy w otoczeniu krąży wiele wirusów oddechowych, na przykład w zimie

Osoby z objawami lub dodatnim wynikiem testu na COVID-19, które muszą wyjść z domu, powinny zasłaniać twarz dobrze dopasowaną, wielowarstwową osłoną lub nosić maseczkę chirurgiczną, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19 i innych zakażeń dróg oddechowych. Dostępne są dodatkowe zalecenia zawarte w [wytycznych dla osób z objawami zakażenia dróg oddechowych lub dodatnim wynikiem testu](#).

Od osób uczęszczających do placówek edukacyjnych lub placówek opieki nad dziećmi nie oczekuje się zwykle, aby zasłaniały twarz. Ze względów bezpieczeństwa nie zaleca się stosowania osłon twarzy u dzieci w wieku poniżej 3 lat.

### Skuteczne osłony twarzy

Osłony twarzy działają najlepiej, gdy są wykonane z wielu warstw (co najmniej 2, a najlepiej 3) i dobrze przylegają wokół nosa i ust. Druciany nosek do maski dodatkowo poprawia dopasowanie i może także zapobiegać zaparowaniu okularów. Szaliki, bandany i elementy

stroju religijnego mogą być mniej skuteczne, jeśli nie przylegają ściśle wokół ust i nosa oraz są jednowarstwowe.

Okrycia twarzy wielokrotnego użytku powinny nadawać się do prania razem z innymi rzeczami, zgodnie z instrukcją prania tkanin, oraz do suszenia, bez ryzyka ich uszkodzenia. Maseczek jednorazowych nie należy prać ani używać ponownie, a ich utylizacja musi odbywać się w sposób odpowiedzialny.